

週間献立表(モナトリエ)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2021年3月28日(日)				2021年3月29日(月)				2021年3月30日(火)				2021年3月31日(水)				2021年4月1日(木)				2021年4月2日(金)				2021年4月3日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 サツマイモのサラダ 煮浸し 漬物				ご飯 味噌汁 ししゃも 小松菜の炒め物 佃煮				ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ マヨネーズ和え 漬物				ご飯 味噌汁 魚の辛子マヨ焼き じゃがいもの炒め物 ふりかけ				ご飯 味噌汁 大根と薩摩揚げの煮物 レタスサラダ 味噌汁のり				ご飯 味噌汁 魚の塩焼き レンコンの炒り煮 漬物				ご飯 味噌汁 炒り卵 ゆかり和え 佃煮			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	463	8.8	10.3	1.5	397	15.1	7.5	2.3	427	13.1	12.0	1.4	431	14.4	10.0	1.8	361	9.4	4.5	1.8	400	12.9	4.3	1.7	384	13.4	7.2	1.9
朝食	パン キャベツのスープ サツマイモのサラダ 青梗菜バターソテー				パン コンソメスープ 魚のレモン焼 小松菜ソテー				パン 目玉焼き 三色マヨサラダ 牛乳				パン 白菜スープ コールスローサラダ じゃがいもとささみの ソテー				パン 野菜スープ オムレツ レタスサラダ				パン ポタージュスープ ハムエッグ ピーマンソテー				パン スクランブルエッグ キャベツサラダ 牛乳			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	331	7.7	11.9	1.9	280	14.0	6.8	2.3	444	20.1	21.6	1.3	274	12.5	7.0	1.6	279	11.0	9.0	2.2	295	14.4	10.7	2.4	392	19.0	16.4	1.9
昼食	ご飯 魚の梅マヨネーズ焼き 白菜のゆず和え じゃがいもの甘辛炒め 清汁 漬物				ご飯 赤魚のとろろ蒸し 和風サラダ サトイモの煮物 味噌汁 フルーツ				ご飯 ロールキャベツ マカロニサラダ ほうれん草のソテー たまねぎスープ 漬物				ご飯 鶏の梅香焼き わさび和え なすの甘酢炒め 味噌汁 漬物				赤飯 魚のホイル蒸し 南瓜の生姜煮 小松菜サラダ 赤だし フルーツ				ご飯 松風焼き ほうれんそうのお浸し ナスとはんぺんの煮物 味噌汁 漬物				きつねうどん おにぎり ナスのおろし和え ぜんまいの煮物 フルーツ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	617	20.9	20.8	3.1	495	22.1	3.2	2.4	739	27.5	21.0	3.6	531	19.2	14.9	2.9	474	24.8	3.8	3.0	530	23.1	12.3	3.2	438	15.0	7.8	3.2
間食	水ようかん				プリン				牛乳かん				アップルパイ				フルーツサンド				おはぎ				大学いも			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	62	3.9	0.2	0.0	153	3.8	3.6	0.1	33	1.1	1.1	0.0	122	1.6	7.0	0.3	186	5.0	4.2	0.6	94	1.8	0.3	0.0	105	0.5	3.4	0.0
夕食	ご飯 鶏肉の揚げ煮 酢みそあえ いとこ煮 味噌汁				ご飯 牛肉と厚揚げの煮物 ごま酢和え 大根のくず煮 卵スープ 飲むヨーグルト				ご飯 魚のみりん焼き 梅和え 切り昆布の煮付け 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のトマトソースかけ フレンチ和え 野菜のソテー 春雨スープ				ご飯 鶏肉のチーズ焼 豆腐サラダ 里芋の煮物 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のユズ焼き 三色和え 長いもと枝豆の煮物 清汁				ご飯 鶏の香味蒸し カラフルサラダ レンコンのきんぴら 味噌汁 飲むヨーグルト			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	579	21.4	13.0	2.4	551	25.4	14.9	2.0	454	19.7	5.0	3.3	449	18.9	7.3	2.0	578	25.1	16.1	2.2	455	21.5	3.9	1.9	563	21.0	18.5	1.9

週間献立表(モナトリエ)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

	2021年4月4日(日)				2021年4月5日(月)				2021年4月6日(火)				2021年4月7日(水)				2021年4月8日(木)				2021年4月9日(金)				2021年4月10日(土)			
朝食	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き キャベツのお浸し 漬物				ご飯 味噌汁 豆腐のかにあんかけ 竹輪と野沢菜の炒め物 佃煮				ご飯 味噌汁 厚揚げの煮付け ほうれんそうのお浸し ふりかけ				ご飯 味噌汁 魚の梅肉焼き おかか和え 漬物				ご飯 味噌汁 卵豆腐 ほうれん草の胡麻和え 漬物				ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 生姜和え 佃煮				ご飯 味噌汁 ししゃも ポン酢和え 佃煮			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	331	12.4	1.7	2.0	396	12.1	6.1	2.2	374	11.5	5.8	1.7	371	13.5	3.8	1.4	391	15.0	8.5	1.8	354	9.9	3.2	2.0	375	16.5	4.9	2.4
パン	ミネストローネ 魚のマヨネーズ焼 水菜サラダ				パン コーンスープ 大根サラダ 目玉焼き				食パン じゃが芋のチーズ焼き トマトサラダ オレンジジュース				パン 小松菜のスープ 魚のタルタル焼き おかか和え				パン ドレッシング和え ウインナーソテー 牛乳				パン 白菜スープ アスパラのソテー バナナ				パン キャベツスープ オムレツ ポン酢和え			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	328	12.3	15.0	1.6	275	13.0	8.6	2.3	301	8.8	5.0	1.9	286	14.0	10.5	1.9	379	15.4	15.1	2.0	215	7.6	5.0	1.8	262	12.2	6.2	2.3
昼食	麦ごはん カツとじ とろろ芋 ゴボウ炒め 赤だし フルーツ				ご飯 魚の黄身焼き レバーのしぐれ煮 錦和え 味噌汁 漬物				ご飯 おろしハンバーグ 大豆サラダ ツナと野菜のソテー オニオンスープ 漬物				ご飯 魚の揚げ煮 春雨のマヨネーズ和え ひじきの炒め煮 味噌汁 フルーツ				ご飯 魚のカレーマヨ焼き 野菜サラダ 炒り煮 味噌汁 漬物				ご飯 牛肉のしぐれ煮 にらの卵とじ 磯辺和え 味噌汁 フルーツ				ご飯 牛肉のスタミナ焼き 薩摩芋の煮物 キャベツのお浸し もずくスープ 漬物			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	715	23.9	21.6	2.7	511	30.2	8.4	3.0	707	26.6	27.6	3.2	582	21.0	13.0	2.9	496	21.1	12.4	2.3	562	26.5	12.0	2.7	602	24.8	17.0	3.2
間食	牛乳寒				白玉ぜんざい				カップケーキ				抹茶ゼリー				紅茶ゼリー				ココアケーキ				ドーナツ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	47	1.8	2.1	0.1	529	23.3	2.4	0.2	177	2.3	10.2	0.2	65	3.0	1.5	0.0	32	1.6	0.0	0.0	194	3.9	8.7	0.4	86	2.4	1.6	0.2
夕食	ご飯 魚の味噌煮 がめ煮 小松菜サラダ そうめん汁				ご飯 鶏肉の山椒焼き ポテトの味噌マヨ炒め きゅうりのわさび和え 清汁				ご飯 魚のピカタ 炒めなます 春菊の辛し和え 味噌汁 飲むヨーグルト				ご飯 牛肉のさっぱり炒め 白菜のゆず和え けんちん煮 清汁				ご飯 鶏肉の生姜炒め しらす和え じゃが芋の白煮 清汁 飲むヨーグルト				ご飯 魚のパン粉焼き ふきのそぼろ煮 酢の物 味噌汁				ご飯 魚の照り焼き がんもの煮物 菜種和え 味噌汁 飲むヨーグルト			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	566	22.4	11.4	3.8	583	21.8	22.1	2.2	532	24.3	11.2	2.3	508	26.6	6.1	3.3	507	24.0	4.5	3.0	533	24.8	13.3	2.6	530	28.4	12.4	2.9